



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO - Anno Scolastico 2021 / 2022

Classe/Sede: 2C AFM Sede ITE

Docente: STORTI VIRNA

Materia insegnata: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – EDUCAZIONE CIVICA

Testi adottati: nessuno (eventuale materiale fornito dalla docente)

CONTENUTI DISCIPLINARI

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – PRIMO PERIODO

Contenuti pratici

- Esercizi statici e dinamici per la mobilità articolare, la forza, la coordinazione
- Rilevazione frequenza cardiaca prima e dopo lo sforzo (corsa)
- Concetto di postura
- Concetto di catena cinetica
- Corretta esecuzione degli esercizi di stretching (ripasso dal primo anno)
- Andature pre atletiche combinate con valutazione
- Regole generali del Dodgeball e prova gioco
- Funicella 30”
- Fondamentali del badminton: servizio, lob, drive, smash. Regolamento nel doppio
- La corsa; tecnica corretta e test dei 540 metri (con spiegazione del concetto di esercizio anaerobico ed aerobico)

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – SECONDO PERIODO

Contenuti pratici

- Esercizi statici e dinamici per la mobilità articolare, la forza, la coordinazione
- Esercizi a corpo libero: capovolta avanti, capovolta indietro, squadra equilibrata, squadra massima, esercizi di equilibrio ed in tenuta isometrica.
- Importanza del muscolo trasverso nel mantenimento della postura corretta e “tenuta” negli esercizi a corpo libero
- Cenni sul metodo di allungamento Meziere
- Ball handling e fondamentali del basket: palleggio, passaggio, tiro piazzato, tiro in terzo tempo (cenni) - Giochi del basket – Prova gioco
- Lezione di tai chi con esperto
- Test degli 800 metri (in pista di atletica) o walking test
- Il salto in lungo; esercizi propedeutici
- Cenni sul lancio del vortex

GIOCHI SPORTIVI

- Pallavolo- dogeball-basket

EDUCAZIONE CIVICA – SECONDO PERIODO

- Paralimpiadi ed atleti paralimpici

Valdagno, 30 maggio 2022

La docente Virna Storti

Pag. 1/2

